

Best-seller
international

Michelle Brody
psychologue clinicienne

Le guide illustré pour les couples

TU NE M'ÉCOUTES JAMAIS !



**Comment se libérer des 12 sujets
de disputes les plus fréquents pour
construire une relation qui dure**

L E D U C . S
E D I T I O N S

Ce guide illustré pour les couples permet de résoudre une fois pour toutes les 12 conflits les plus fréquents et les plus pénibles !

Les conflits relationnels sont complexes et difficiles à surmonter. Forte de ses vingt années d'expérience en tant que thérapeute de couple, la psychologue Michelle Brody a trouvé le moyen de faciliter les **changements d'attitude** des deux partenaires pour leur permettre de résoudre leurs conflits.

Son secret : **des illustrations claires et pleines d'humour** grâce auxquelles les couples VISUALISENT ce qui motive leurs disputes et met à mal leur relation, ce qui les aide, ensuite, à trouver ensemble une issue à leurs différends.



Tu ne m'écoutes jamais ! inclut **plus de 300 illustrations** qui aident les couples à débloquer la situation et à **briser la spirale destructrice** qui les entraîne dans différentes sortes de conflits, que ce soit à propos du partage des corvées domestiques, d'un anniversaire, d'un proche difficile à gérer et de bien d'autres choses encore. Les outils proposés dans ce livre vont au-delà des conseils relationnels les plus courants ; ils vous permettent de **comprendre ce qui se joue réellement** entre votre partenaire et vous et à prendre de la hauteur pour changer **durablement votre relation** de couple.

Le **Dr Michelle Brody** est psychologue clinicienne. Elle résout les conflits au sein du couple et du travail depuis plus de vingt ans.

Illustrations : Emily Tomasiak

LE D U C . S
E D I T I O N S

Prix : 18 euros
ISBN : 979-10-285-0345-1
Rayon : Couple



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Titre original : *Stop the Fight ! : An Illustrated Guide for Couples—How to Break Free from the 12 Most Common Arguments and Build a Relationship That Lasts*

Originally published in the U.S. in 2015 by The Experiment, LLC. This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.

Copyright © 2015 Michelle Brody

Tous droits réservés. En dehors de courtes citations dans des journaux, magazines, émissions de radio, de télévision, ou critiques en ligne, ce livre ne peut être reproduit, distribué ou diffusé sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris photocopie, enregistrement et stockage de données, sans l'autorisation de l'éditeur.

Ce livre contient les avis et opinions de son auteur. Il a pour objet de fournir des conseils utiles et informatifs sur les sujets abordés. Il est entendu que l'auteur et l'éditeur ne s'engagent pas à fournir des conseils médicaux ou professionnels dans ce livre. Cet ouvrage ne peut en aucun cas remplacer une consultation avec un professionnel de santé. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout dommage, perte ou risque – personnel ou autre – qui serait la conséquence, directe ou indirecte, de l'utilisation et de l'application du contenu de ce livre.

Tous les exemples sont basés sur des couples réels. Les noms et les détails permettant de les identifier ont été changés afin de protéger la vie privée des individus.

Photographie de l'auteur : Matt Frisbie
Illustrations : Emily Tomasik
Design couverture : Stephen Brayda
Adaptation française : Émilie Guillemain

© 2017, Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0345-1

Michelle Brody
psychologue clinicienne

**TU NE
M'ÉCOUTES
JAMAIS !**

L E D U C . S
E D I T I O N S

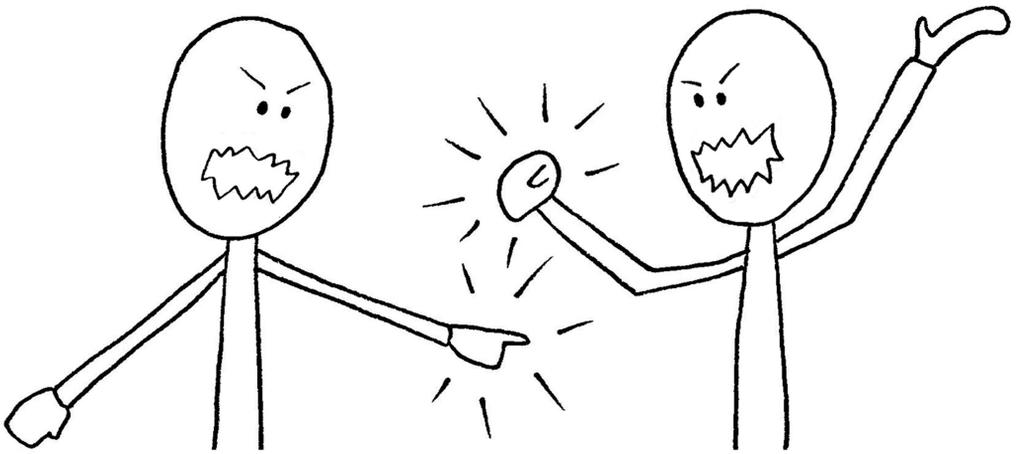
À HAL,

SOMMAIRE

INTRODUCTION : <i>Sortir de l'impasse du conflit</i>	ix
1 : <i>Le conflit pour vouloir changer l'autre</i>	1
2 : <i>Le conflit pour vouloir avoir raison</i>	17
3 : <i>Le conflit sur le jeu du chat et de la souris</i>	29
4 : <i>L'escalade du conflit</i>	39
5 : <i>Le conflit sur le partage des corvées domestiques</i>	55
6 : <i>Le conflit sur l'anniversaire</i>	83
7 : <i>Le conflit sur la mauvaise réputation</i>	113
8 : <i>Le conflit sur le manque d'attention</i>	135
9 : <i>Le conflit sur l'éducation des enfants</i>	167
10 : <i>Le conflit sur l'argent</i>	187
11 : <i>Le conflit sur le sexe</i>	221
12 : <i>Le conflit sur les proches qui posent problème</i>	255
CONCLUSION : <i>Prendre de la hauteur</i>	285
Définition des termes employés dans ce livre	293
Remerciements	295
Index	297
Au sujet de l'auteure	303

INTRODUCTION

SORTIR DE L'IMPASSE DU CONFLIT



LES COUPLES SE CHAMAillent, se disputent, entrent en conflit. Cela fait partie du paysage d'une relation, tout comme la passion rayonnante des débuts. Les couples malheureux se disputent, c'est évident, mais les couples heureux aussi. Les conflits peuvent parfois aboutir à des dénouements merveilleux, à des « happy ends », mais aussi se transformer en ressentiment chronique.

Quoi de pire que ce sentiment de frustration qui nous habite après une dispute stérile avec notre partenaire ? Imaginez : vous lui demandez une petite faveur, vous ne comprenez pas pourquoi il/elle réagit violemment et le conflit éclate, comme venu de nulle part, vous enfermant chacun dans votre colère. Ou votre partenaire vous fait une critique qui vous semble tellement injuste que vous voyez rouge. Après la dispute, il vous reste en mémoire les choses affreuses que vous vous êtes dites, la stupéfaction de vous être disputés pour des brouilles et une interrogation un peu désespérée sur votre relation : « Est-ce que ça vaut la peine de rester ensemble si l'on se dispute autant ? »

Les conflits éclatent parfois pour des petites choses complètement ridicules et, avec le recul, vous ne comprenez pas comment vous avez pu vous énerver pour des questions aussi bêtes. Nous en sommes tous là. Un jour, je suis allée voir une pièce de théâtre où, dans une scène, un couple d'une cinquantaine d'années jouait aux cartes. Le mari a fait une remarque sur le jeu que sa femme n'a pas appréciée, alors elle a lui a répondu d'un air narquois. Il a répliqué en lui lançant un regard furieux et elle lui a rétorqué quelque chose d'un ton hargneux. Devant nos yeux, un jeu bien innocent s'est transformé en conflit généralisé avec les assiettes qui volent ! C'était une explosion de rires dans le public. Très drôle cette Guerre des Roses, mais seulement quand vous n'êtes pas dedans. De l'extérieur, il est facile de voir le ridicule de cette remarque insignifiante qui a déclenché une véritable guerre des tranchées, mais avouons que nous sommes tous passés par là. En quelques échanges seulement, la brouille nous déchire le cœur.

Le plus terrible, c'est que nos disputes se répètent ! Combien de fois nous retrouvons-nous confrontés exactement au même conflit qu'il y a une semaine ou un an, et autour du même sujet ? Votre partenaire vous a dit quelque chose qui, comme d'habitude, vous a énervé(e), alors vous avez réagi, comme d'habitude, et voilà que vous retombez dans le même schéma d'hostilité en vous demandant, comme d'habitude, comment vous allez pouvoir en sortir. Ou peut-être que cette fois la pomme de discorde est différente, mais vos comportements respectifs, eux, n'ont pas bougé d'un iota – vous criez toujours à tue-tête et votre partenaire quitte toujours la pièce en claquant la porte.

Une fois la tempête passée, nous pensons : « Mais bon sang ! comment est-ce que les choses peuvent changer ? » Nous essayons toutes les méthodes possibles et imaginables – soulever des sujets délicats avec plus de tact, compter jusqu'à dix pour empêcher la colère d'exploser, amorcer le dialogue – mais rien n'y fait. Nous cherchons des conseils dans les livres, les magazines ou auprès d'un thérapeute, et tentons de les suivre, mais il arrive que les changements opérés aggravent les disputes. Pas étonnant que nous baissions les bras ! Il faut regarder les choses en face : les conseils en matière de relations de couple peuvent être d'une complexité vertigineuse. Il est difficile de garder à l'esprit ce qu'il faut dire et ne pas dire, surtout lorsque la dispute éclate et que vous oubliez tout dans le feu de l'action.

Il faut donc des principes faciles à comprendre, à se rappeler et à appliquer. En tant que thérapeute de couple, j'ai découvert une chose capable de faire cesser vos disputes à répétition, une seule chose qui vous aidera à retrouver le contrôle et à donner une direction plus positive à vos échanges.

Avant d'explorer cette chose, revenons au couple de ma pièce de théâtre. À chaque fois que la femme se sentait blessée, elle lançait des injures à son mari. À chaque fois que le mari se sentait insulté, il répliquait en crachant son venin à sa femme. Chacun croyait dur comme fer avoir été la victime innocente des attaques vicieuses de l'autre et lui donnait tous les torts. Chacun percevait aisément l'agressivité de l'autre et sa propre souffrance dans l'affaire, mais seul le public voyait clairement la souffrance des deux côtés. Les spectateurs se rendaient bien compte qu'aucun des deux n'avait raison – même si chacun voyait sa réaction en partie justifiée par le mal que l'autre lui faisait, les deux partenaires allaient trop loin et appuyaient exprès là où ça faisait mal. En observant leur dispute, vous vous disiez que s'ils avaient simplement pu se calmer pour écouter et dissiper leurs malentendus, il y aurait eu moins de vaisselle cassée. Si seulement ils avaient pu voir quel spectacle ils donnaient d'eux ! Malheu-

reusement, dans nos propres conflits personnels, nous avons du mal à prendre de la hauteur pour regarder la dispute d'un autre point de vue que le nôtre, ce qui nous empêche de résoudre vraiment le problème de fond.

Dans les relations de couple, le vrai changement ne peut s'opérer que par une vision d'ensemble. C'est au moment où votre partenaire et vous comprenez pourquoi vos conflits éclatent, et comment ils s'enveniment et se répètent, que vous avez une porte qui s'ouvre et la possibilité de changer la donne. Quelle est la « vue du balcon » ou la « vision d'ensemble » ? C'est essentiellement ce pour quoi les couples paient lorsqu'ils décident de se faire aider par un professionnel. Ils se disent que le thérapeute aura un point de vue objectif sur leurs conflits et sera donc capable de leur dire comment les faire cesser.

Et si vous pouviez réussir la même chose, mais sans thérapeute ? Si votre partenaire et vous êtes capables de prendre un minimum de recul sur votre conflit, dans toute sa complexité et à travers vos deux regards, vous pourrez rompre vous-même cette spirale infernale. En tant que thérapeute de couple, j'ai constaté régulièrement ce phénomène étonnant. Lorsque le couple est capable de visualiser la dynamique en jeu dans le conflit, le climat s'apaise, les accusations cessent, chacun peut prendre sa part de responsabilité et faire un pas pour essayer de comprendre l'autre.

Tu ne m'écoutes jamais ! est un livre qui va vous aider à avoir cette vue d'ensemble. Il est abondamment illustré pour vous montrer comment prévenir les conflits au sein de votre couple et renverser la vapeur pour éviter l'escalade. À l'aide de petits dessins simples, j'explique comment des désaccords deviennent des conflits, pourquoi ils restent des conflits et comment vous pouvez trouver les clés de leur résolution. Vous allez avoir une vision globale des conflits les plus fréquents et, grâce à des illustrations faciles à retenir, vous allez littéralement « voir » les outils et les méthodes que vous pouvez utiliser pour les stopper et les empêcher de se reproduire.

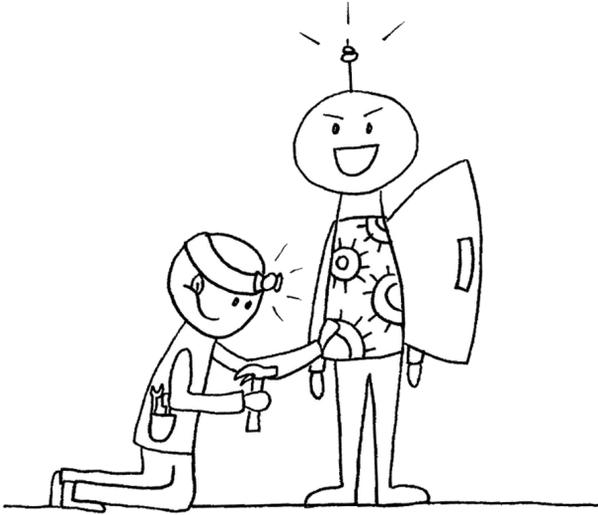
Mon but est de vous donner un moyen rapide d'entamer le dialogue. Les couples peuvent observer chacune des images du livre et se dire : « Est-ce que c'est ce qui est en train de se passer entre nous ? Est-ce que c'est la manière dont tu vois les choses, toi ? Pouvons-nous essayer cette stratégie d'un commun accord ? » Vous pouvez en discuter ensemble, identifier les images qui reflètent et celles qui ne reflètent pas les spécificités de votre conflit et tester ce qui se passe quand, ensemble, vous observez le problème sous un autre angle. Tout changement commence par un nouveau regard sur la question.

En lisant les différents chapitres, vous remarquerez que de nombreux concepts sont étroitement liés. Vous aurez peut-être même l'impression que je dis la même chose, mais formulée autrement. Au royaume des relations et des couples, il est vrai que l'accès aux opportunités de changement peut se faire par des chemins multiples. Dans ma pratique de la thérapie de couple, je me suis rendu compte que les idées résonnent différemment selon les couples, c'est pourquoi je vous propose ici des approches variées qui ont permis aux couples avec lesquels j'ai travaillé de s'exclamer : « Ah ! Enfin ! ». J'espère que votre partenaire et vous pourrez pousser ce « Ah ! » de soulagement qui vous aidera à avancer vers la résolution de votre conflit.

Dans ce livre, je tiens à souligner qu'à certains égards, tous les couples livrent les mêmes batailles. Homme ou femme, homo ou hétéro, nous pouvons tous nous retrouver dans les conflits présentés ici. En effet, que le conflit éclate à propos de l'argent, de l'éducation des enfants ou des remarques incessantes d'un partenaire auxquelles l'autre fait la sourde oreille, les dynamiques en jeu se rejoignent. Toutefois, malgré de nombreuses similitudes, des nuances importantes demeurent qui rendent les conflits propres à chaque couple parfaitement uniques. Votre version du conflit à propos du sexe ou du partage des corvées domestiques peut être assez différente des exemples que j'ai utilisés. Mais ce que je souhaite, c'est qu'en dépit des différences qui font la spécificité de votre couple, vous puissiez prendre de la hauteur et développer une vue d'ensemble de vos conflits qui vous permettra d'y mettre fin.

Une dernière remarque : bien que ce livre puisse aider les couples à modifier leurs échanges, les conflits relationnels peuvent être complexes et il n'est pas facile de sortir de situations destructrices qui durent depuis de nombreuses années. Mon ouvrage peut permettre à des couples qui ont tendance à camper sur leurs positions de comprendre et de diminuer l'intensité de leurs disputes afin de réparer peu à peu un lien très abîmé par les conflits. Mais les combats livrés peuvent aussi laisser des blessures émotionnelles profondes et difficiles à soigner sans l'aide d'un professionnel. Si votre partenaire et vous vous débâtez depuis longtemps dans un tissu de conflits qui vous paraissent insurmontables, ne soyez pas réfractaires à l'idée d'une thérapie de couple. Je vois fréquemment des couples qui regrettent de ne pas être venus me consulter dix ans plus tôt – leur relation les faisait beaucoup souffrir, mais ils avaient du mal à imaginer qu'il existait un moyen de la soigner. Les années passent et les conflits s'aggravent ou deviennent larvés. La recherche sur les thérapies de couple a connu de grandes avancées, et les résultats s'améliorent sans cesse. Sachez que si votre partenaire et vous voulez cesser d'être en conflit, c'est maintenant possible.

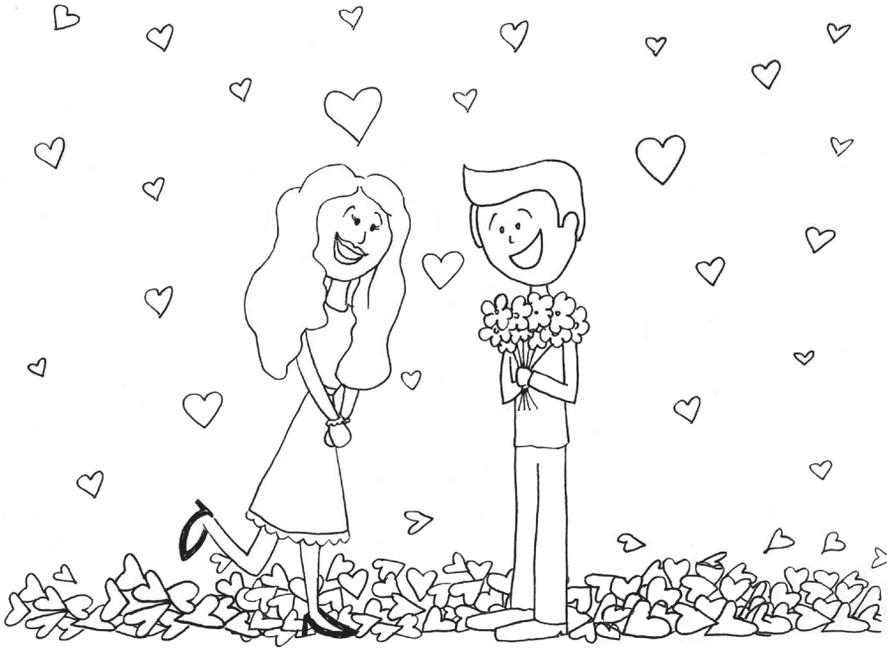
CHAPITRE 1



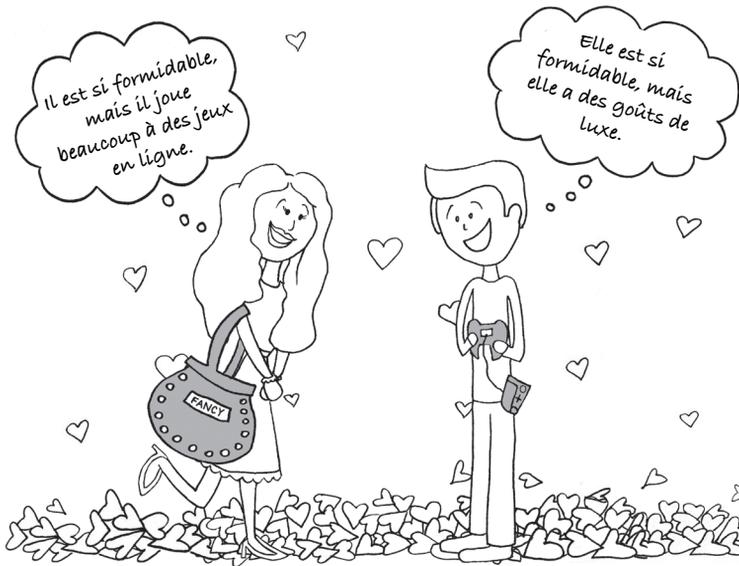
**LE CONFLIT POUR VOULOIR
CHANGER L'AUTRE**

A

U DÉBUT D'UNE NOUVELLE RELATION, tout est rose bonbon.



Mais inévitablement, deux personnes qui passent beaucoup de temps ensemble commencent à se trouver des différences. Une certaine insatisfaction les gagne peu à peu.



Avec le temps, si ce tout petit défaut ne change pas, la frustration et la tension montent.



Lorsque le comportement de votre partenaire vous contrarie, vous inquiète ou vous déçoit, vous avez naturellement envie de le changer, et vous lui faites des remarques à ce propos.



Parmi les choses que vous essayez de changer chez votre partenaire, il y a les « petits trucs embêtants » – par exemple, la manière dont il/elle plie le linge –, mais il y a aussi des choses plus graves qui mettent en danger votre relation ou votre mode de vie – par exemple, les différences de comportement à l'égard de l'argent, les différences dans l'attention portée à l'autre, les divergences dans l'éducation des enfants ou par rapport au sexe. Chaque partenaire emploie toutes les stratégies possibles pour tenter de changer le problème qu'il perçoit chez l'autre – que ce soit à travers un gentil rappel à l'ordre, une demande directe, un conseil utile, une plainte, une exigence, une critique ou une menace – autant d'outils pour essayer de faire changer son/sa partenaire.

GENTILS RAPPELS À L'ORDRE

Tu peux me laisser de la place?

Stp, ne m'interromps pas.

S'il te plaît, essaie de soigner ton apparence.

EXIGENCES

Arrête de me crier dessus!

Tu ne peux pas sortir avec ta famille le week-end!

Tu dois m'appeler si tu es en retard!

CONSEILS ET SUGGESTIONS

Ce serait une bonne idée que tu fasses le plein avant de rentrer.

Il faudrait que tu fasses davantage attention à ce que tu dépenses.

Pourquoi tu ne le dis pas à ton frère?

MENACES

Si tu me refais ça, je pars.

Si tu n'arrêtes pas de dépenser autant, je vais ouvrir un compte bancaire séparé.

Si tu bois autant la prochaine fois, je ne dormirai pas avec toi pendant un mois.

PLAINTES

Pourquoi tu ne prends jamais l'initiative au lit?

Tu ne fais pas assez attention à moi, tu passes ton temps à jouer en ligne.

Je t'ai déjà dit que ça me casse les pieds, pourquoi recommences-tu?

CRITIQUES DIRECTES

Tu perds ton temps en faisant ça.

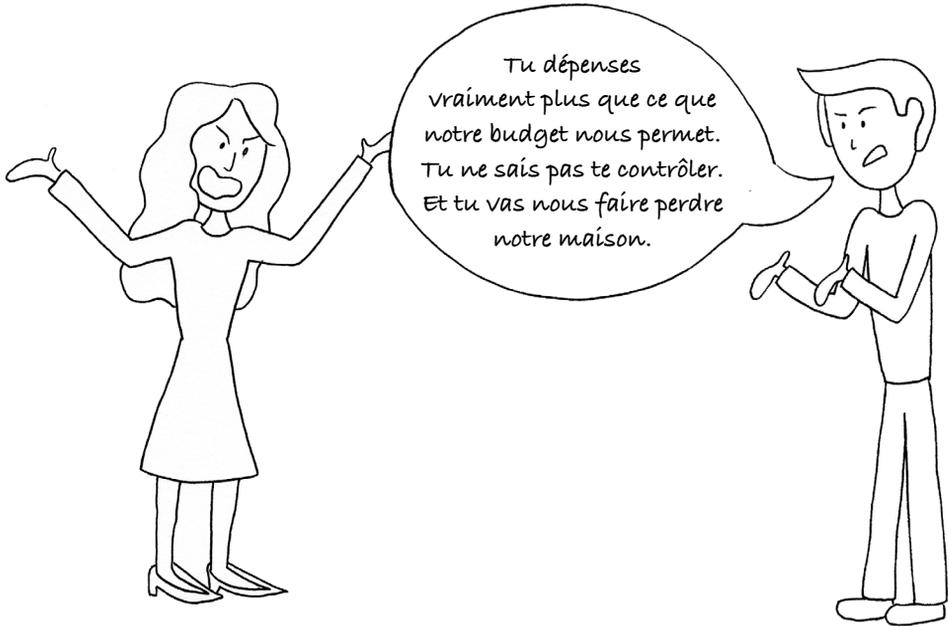
Tu te prends pour qui?

Je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi enfant gâté que toi.

Il est clair que certaines méthodes fonctionnent mieux que d'autres. Comme nous le savons tous, et comme nous le rappellent de nombreux spécialistes de la communication, la gentillesse ou les suggestions utiles produisent généralement de meilleurs résultats que les exigences, les critiques ou les menaces.

Et pourtant, il arrive que ce que nous considérons, nous, comme une suggestion utile déclenche une résistance surprenante de la part de notre partenaire. Il/elle n'écoute pas, ne change rien à son comportement et peut même se mettre en colère ou chercher le conflit. Quelle énigme frustrante! Pourquoi nos efforts pour changer l'autre sont-ils vains et pourquoi peuvent-ils même susciter le conflit?

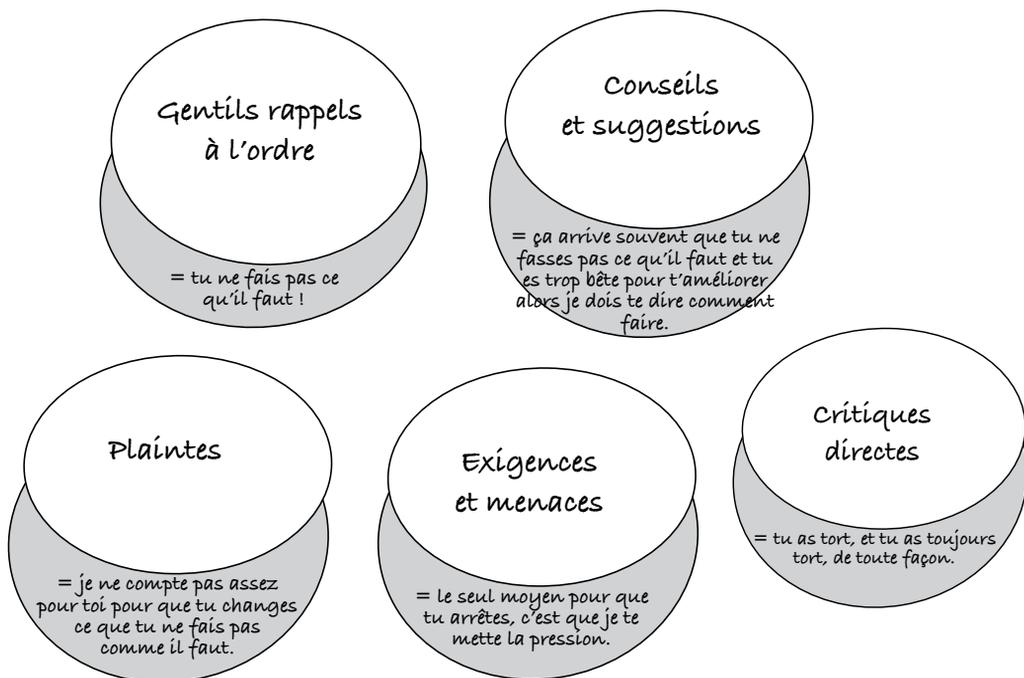
Prenons l'exemple de Manuel et de Virginie. Virginie commence à s'énerver de voir Manuel passer son temps à jouer en ligne et Manuel commence à stresser en voyant Virginie dépenser autant. Ici, Manuel essaie de faire changer Virginie :



Oh là là ! Virginie n'a pas l'air contente ! Elle est en colère et refuse tout dialogue. Manuel s'éloigne, encore plus démoralisé – non seulement la nature dépensière de Virginie est un vrai problème, mais il ressent ce que beaucoup ressentent après avoir tenté de changer leur partenaire : vouloir essayer d'en parler ne fait qu'aggraver les choses !

Pourquoi ? Qu'est-ce qui est allé de travers ?

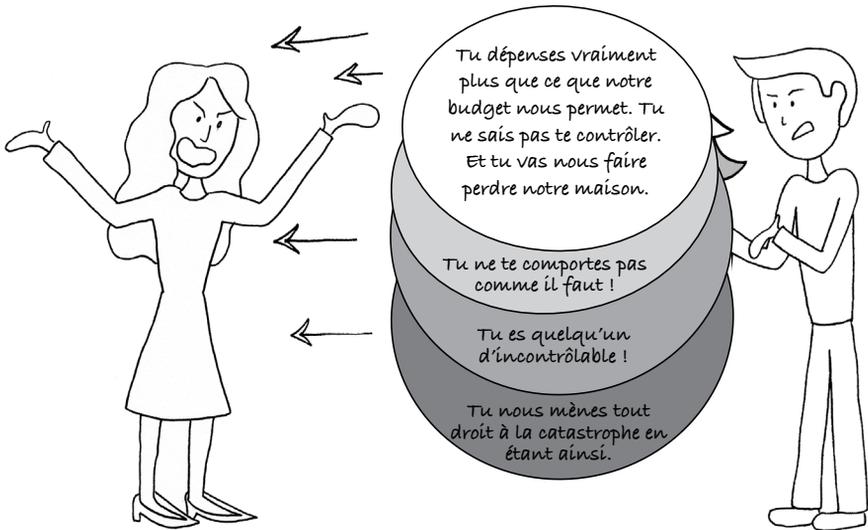
Changer son/sa partenaire est une affaire délicate. Même si vous avez les meilleures intentions du monde en lui demandant de changer, votre partenaire entend un message sous-jacent négatif dans ce que vous lui dites :



L'être humain est fait comme ça : il n'aime pas qu'on lui dise qu'il a tort et prend facilement une remarque comme une attaque personnelle. C'est pourquoi même si nous n'avons pas l'intention de dire à notre partenaire qu'il a tort, c'est souvent le message qu'il entend. Il entend qu'il a tort de dépenser autant, qu'il a tort de jouer à des jeux en ligne, qu'il a tort de parler de telle ou telle manière, qu'il a tort de se comporter ainsi ou qu'il a tort en général. Nous voulons tous être acceptés, aimés comme nous sommes, alors nous sentir jugés par notre partenaire, à tort ou à raison, nous fait réagir. Certaines personnes sont plus sensibles au jugement que d'autres mais, en général, les remarques de quelqu'un qui nous est très proche nous blessent.

Réfléchissez. Au départ, vous avez choisi ce/cette partenaire parce que vous l'estimiez. Vous le/la respectiez, vous respectiez ses valeurs et ses opinions. L'entendre ensuite vous critiquer est un choc profond. Vous attachez de la valeur à son point de vue, son avis vous importe, alors le regard négatif qu'il/elle porte sur vous ne peut que compter, et il est lourd à porter, même si vous avez du mal à l'admettre.

Manuel ne s'est pas rendu compte qu'en disant cela à Virginie, c'est comme s'il lui avait lancé des flèches :

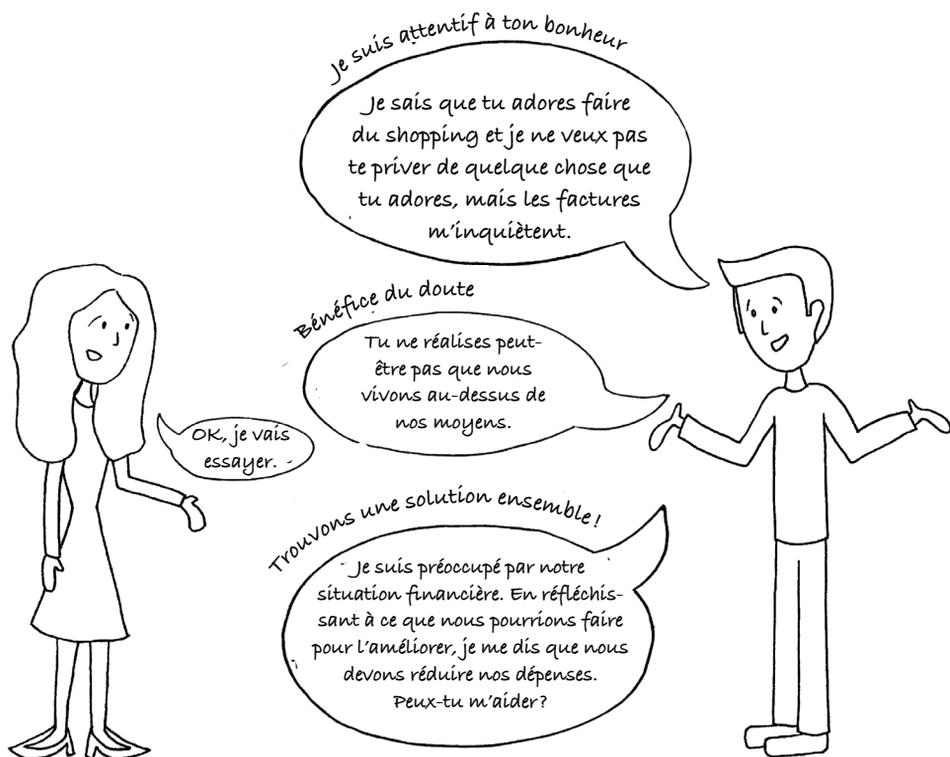


Comme Virginie n'a entendu que le message négatif sous-jacent de Manuel (« C'est toi qui es dans l'erreur ! ») et a ressenti violemment les flèches de l'attaque de son partenaire, elle n'était pas prête à écouter ce qu'il lui demandait et s'est mise sur la défensive, se fermant à tout ce qu'il pouvait lui dire en retour. Non seulement le message de Manuel n'est pas passé, mais il a en plus provoqué un conflit. Virginie a perçu dans le message de son partenaire une description d'elle qu'elle a ressentie comme un affront, à savoir qu'elle est une personne incontrôlable et capable de causer des catastrophes. Elle ne se voit pas sous ce jour et se sent piquée au vif d'entendre que Manuel peut penser cela d'elle.

COMMENT STOPPER CE CONFLIT ? EN NE PORTANT PAS DE JUGEMENT

Si vous voulez stopper ce conflit, abstenez-vous de tout jugement dans vos propos. Et même, allez plus loin en essayant de vous abstenir aussi de tout jugement dans vos pensées. (Pour en savoir plus, reportez-vous au conflit sur les proches qui posent problème, chapitre 12.)

Voyons ce qui se passe si Manuel entame la conversation en présentant les choses autrement. Cette fois, il ouvre le dialogue avec une attitude de bienveillance et d'intérêt sincère à l'égard de Virginie et se garde bien de porter un jugement sur ses dépenses de shopping. Voici ce qu'il lui dit :



En présentant ses difficultés financières de cette manière, Manuel montre à Virginie qu'il ne veut pas faire obstacle à son bonheur ni critiquer une activité qu'elle adore. Il lui laisse aussi le bénéfice du doute et lui demande de l'aider à trouver une solution à ce qui le préoccupe. Manuel invite Virginie à l'aider à surmonter son anxiété au lieu de la critiquer ou de l'accuser d'en être la cause.

Ne porter aucun jugement dans votre message est le premier de tous les conseils que je peux vous donner en matière de communication. Dans le tableau suivant, vous remarquerez que tous les conseils visant une communication optimale au sein du couple impliquent de s'abstenir de tout jugement en parlant à son partenaire.

CONSEILS DE BASE POUR COMMUNIQUER	POURQUOI FACILITENT-ILS LA COMMUNICATION ?	ABSENCE DE JUGEMENT ?
Dites « Je »	Vous exprimez ce que vous ressentez au lieu de juger (ou d'accuser) l'autre en lui disant « tu as fait ceci ou cela »	✓
Mettez-vous à la place de votre partenaire	Vous comprenez les motivations de l'autre, les raisons de son comportement, alors vous êtes moins dans le jugement	✓
Posez des questions pour comprendre	Vous en apprenez davantage sur ce que l'autre ressent, ce qui vous permet d'adopter un point de vue moins critique sur sa situation	✓
Focalisez-vous sur le positif	Vous remarquez ce que votre partenaire fait de positif au lieu de vous focaliser sur des comportements que vous avez tendance à juger	✓

UN FEEDBACK, MAIS SANS JUGEMENT

Même si c'est dans notre nature humaine de ne pas aimer être jugés par les autres, nous sommes aussi configurés pour vouloir apprendre et évoluer, du moins si notre motivation pour le faire est suffisante. Et des partenaires qui s'aident à évoluer mutuellement renforcent le lien qui les unit. Alors comment pouvez-vous aider votre partenaire dans son développement personnel sans tomber dans le conflit pour vouloir le/la changer ? Tout est dans la manière dont vous lui faites votre feedback.

Les feedbacks servis sur un plateau d'intérêt sincère et de considération à l'égard de l'autre sont d'un goût agréable, alors que ceux servis sur un plateau de jugement et de critique vous restent sur l'estomac.

Si vous transmettez votre feedback avec intérêt et bienveillance, attention et amour, en évitant toute critique et tout mépris, votre partenaire va beaucoup mieux l'entendre. En évitant tout jugement dans votre relation en général, vous développerez la confiance. À partir du moment où votre partenaire sait que vos conseils ou suggestions partent toujours d'une volonté de bienveillance et non d'un jugement, il/elle va y prêter attention et envisager d'ajuster son comportement.

« CHANGE ET IL N'Y AURA PAS DE CONFLIT ! »

Vous pensez peut-être qu'il n'y aurait pas eu de conflit du tout si Virginie avait écouté Manuel et changé ses habitudes pour dépenser moins. Oui, elle aurait pu. Mais si elle avait fait ce que lui demandait Manuel tout en se sentant critiquée, le problème n'aurait pas été réglé. Son ressentiment aurait grandi au fond d'elle, en silence, et déclenché d'autres conflits un jour ou l'autre. Alors que si Manuel partage son feedback sans jugement, Virginie est ouverte au dialogue et donc capable de changer ses habitudes sans ressentiment.

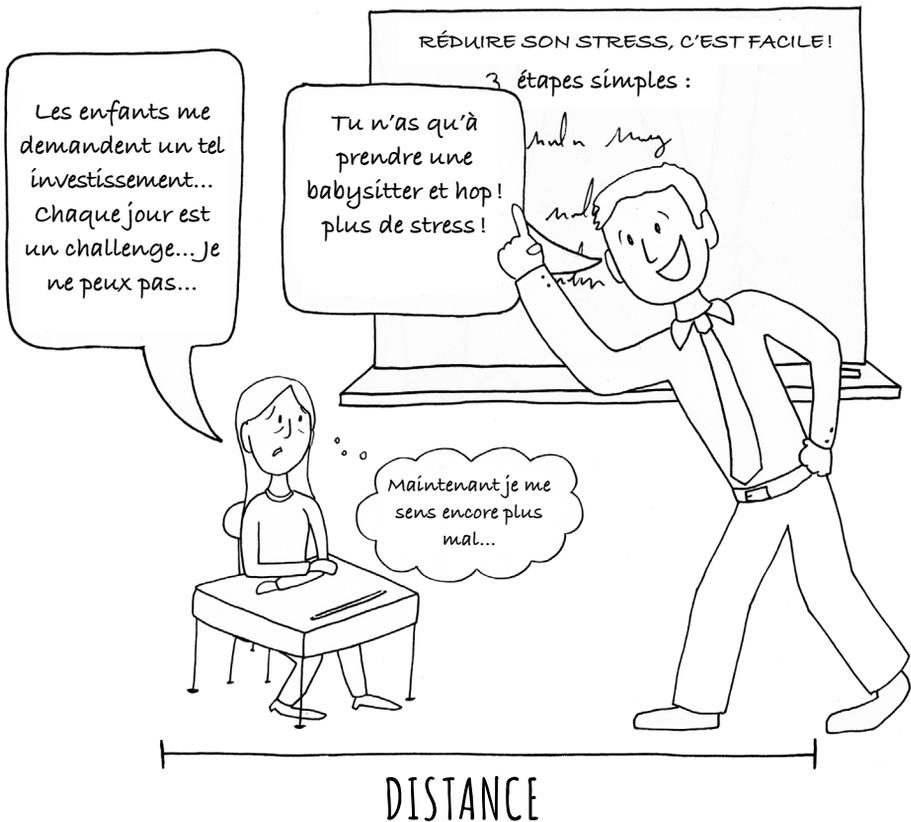
LES CONSEILS SONT-ILS UN MOYEN D'AIDER L'AUTRE OU DE CRÉER UNE DISTANCE ?

Conseiller votre partenaire peut parfois lui être d'une aide précieuse. Si vous le/la voyez en difficulté ou hésitant(e) par rapport à une décision à prendre, vos conseils peuvent le/la sortir du pétrin et le/la soulager.

Mais il arrive trop souvent que les conseils non sollicités déclenchent une dispute et sèment la pagaille dans les relations de couple. Pourquoi ? Parce que celui qui donne un conseil a souvent les meilleures intentions du monde – il veut juste aider l'autre – mais le fait même de donner ce



conseil peut, paradoxalement et de façon subtile, créer une distance, une séparation entre d'un côté le « prof » et de l'autre l'« élève », entre celui qui est en mesure de conseiller et celui qui a besoin d'être conseillé. Une relation enseignant-apprenant est un peu plus distante, un peu plus inégale qu'une relation équilibrée entre deux partenaires qui forment un couple, et quand la relation de couple s'oriente vers cette dynamique du maître et de l'élève, les partenaires sentent bien ce glissement, en général.

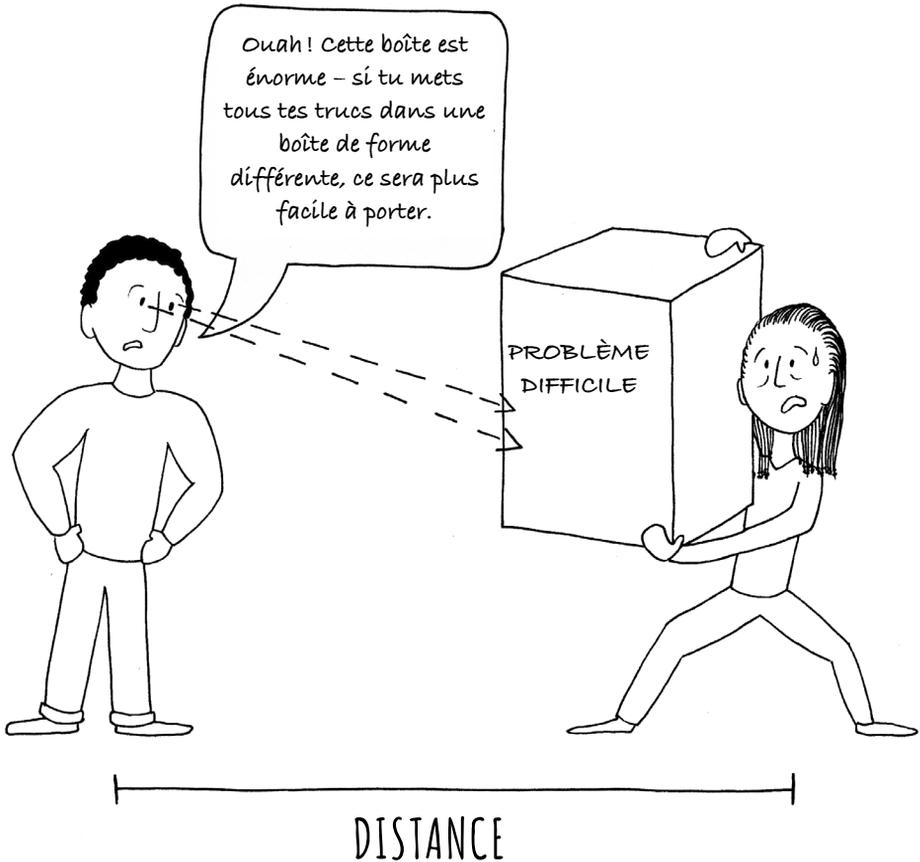


Dans cet exemple, il semble n'y avoir aucun jugement dans le conseil du mari. Il souhaite sincèrement rendre la vie de son épouse moins stressante. Mais ce glissement subtil vers un rapport maître-élève où le mari apparaît à sa femme comme un « donneur de leçons » contribue à ce que l'épouse se sente encore un peu plus seule avec son problème.

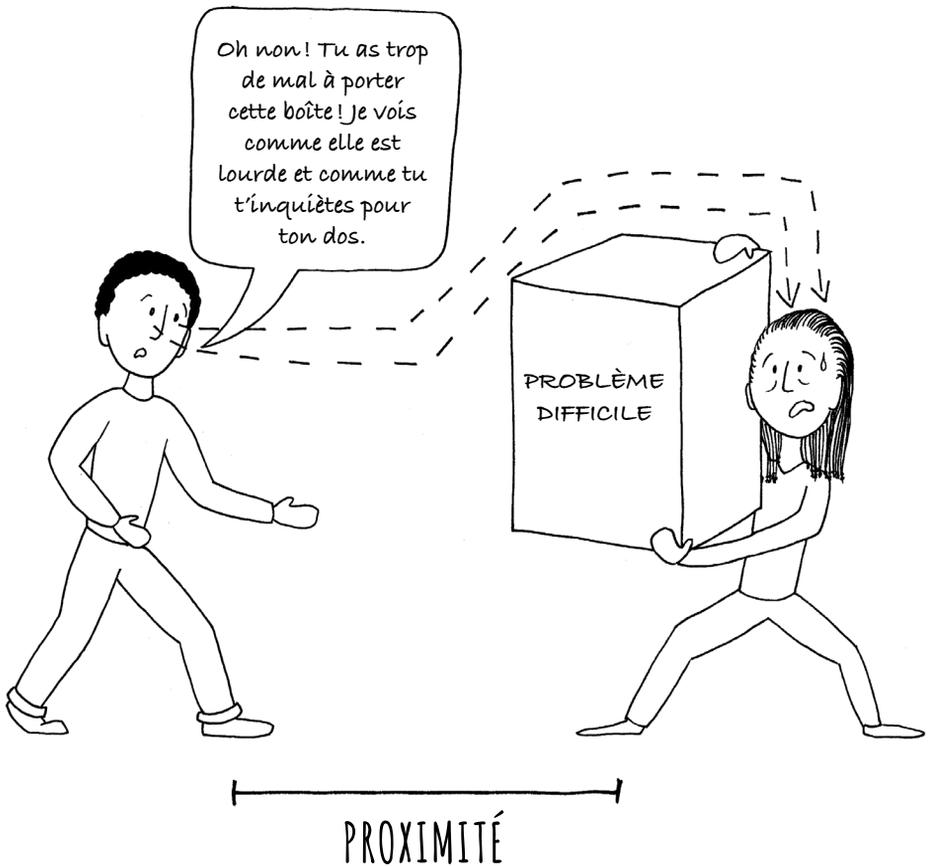
Au lieu de donner à votre partenaire un conseil qu'il/elle n'a pas demandé, mettez-vous à sa place, plongez dans le pétrin de son stress avec lui/elle, ce qui vous rapprochera. Le soulagement qu'il/elle éprouve de ne pas être seul(e) dans la situation où il/elle se débat lui apporte le soutien supplémentaire dont il/elle a besoin, ce qui peut changer la donne et l'aider à résoudre son problème tout(e) seul(e).



Autre manière de considérer les choses :



Le conseil qu'il donne à sa partenaire se focalise sur le *problème* qu'elle rencontre et non sur la *souffrance* qui se lit sur son visage. En s'intéressant de près au problème qu'elle porte, dans toute sa complexité, et en réfléchissant à des solutions possibles, il ne voit même plus qu'il y a un être humain sous le poids de ce problème. La femme sent bien que son partenaire s'intéresse davantage au problème qu'à elle et souffre de la distance ainsi créée. Résultat : le conseil qu'il lui donne avec les meilleures intentions du monde augmente sans le vouloir sa souffrance à elle.



Ici, il voit plus loin que le problème lui-même ; il se rend compte à quel point *sa partenaire* a du mal à porter cette boîte. Lorsqu'elle l'entend lui parler de ce qu'il perçoit d'elle, elle sent instantanément qu'il compatit et se sent plus proche de lui, ce qui va lui permettre, soit de résoudre le problème toute seule, soit d'accepter qu'il l'aide à le résoudre. Il ne s'agit pas de porter le problème à la place de l'autre, juste de voir combien il est lourd et difficile à porter.

RÉSUMÉ DES OUTILS À UTILISER DANS LE CONFLIT POUR VOULOIR CHANGER L'AUTRE



Reconnaissez qu'en voulant changer votre partenaire vous avez tendance à porter un jugement sur lui/elle.



Abstenez-vous de tout jugement. Essayez de montrer votre intérêt à l'égard de votre partenaire, de coopérer avec lui/elle et de lui laisser le bénéfice du doute.



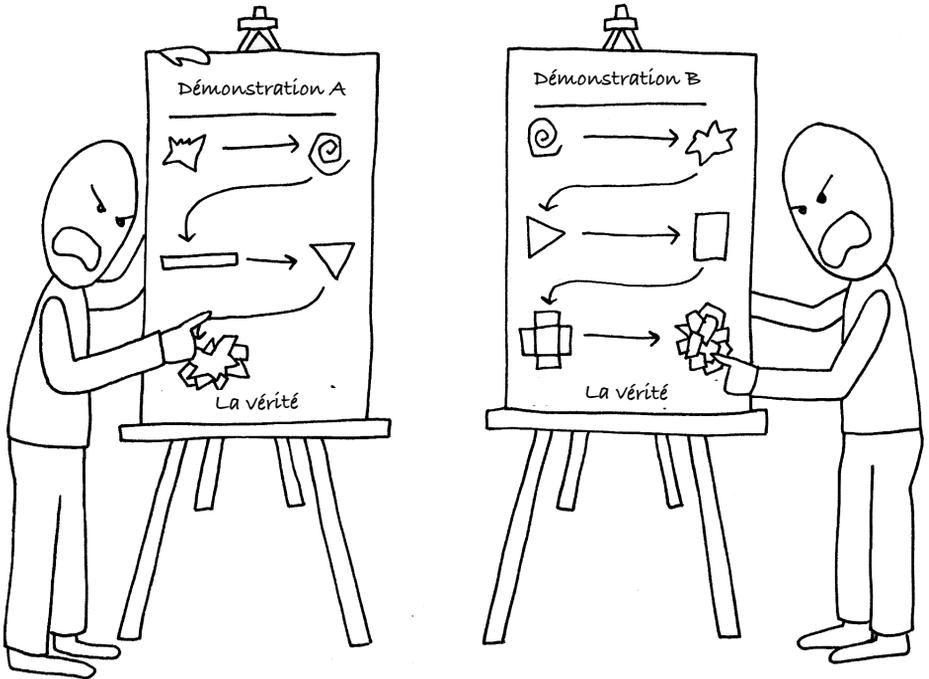
Pour aider votre partenaire à faire face à son problème, offrez-lui votre empathie et vous vous sentirez plus proches l'un de l'autre.



Focalisez votre attention sur votre partenaire, pas sur le problème.

CHAPITRE 2

LE CONFLIT POUR VOULOIR AVOIR RAISON



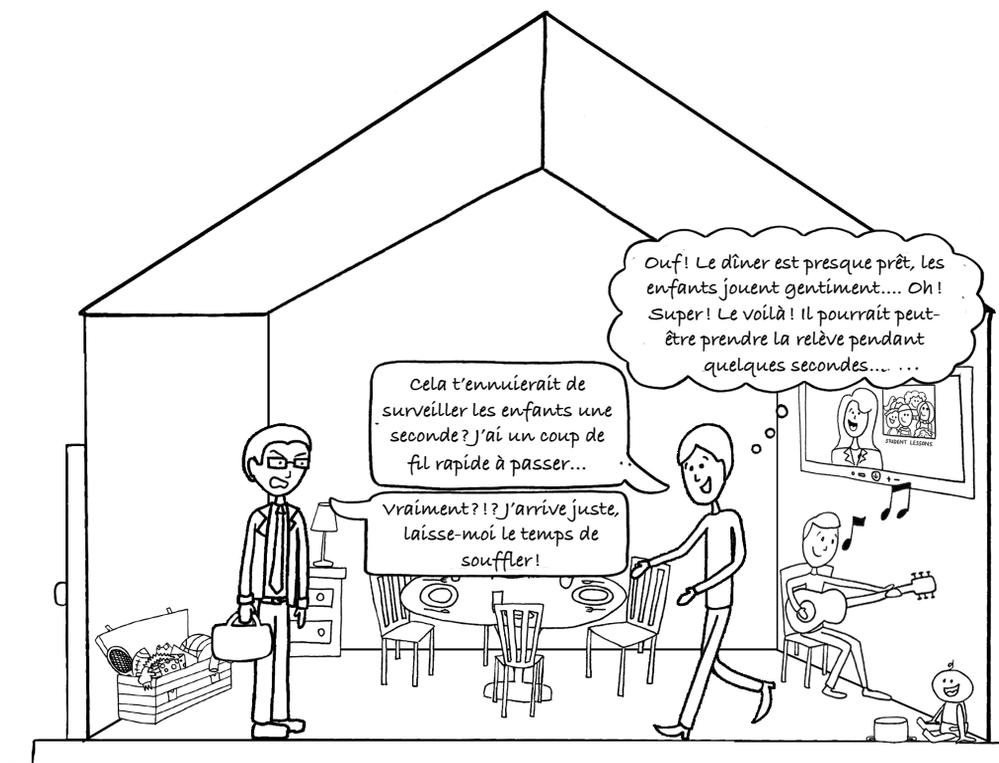
COMME DANS (PRESQUE) TOUT CE qui concerne le couple, il y a toujours deux versions d'une même histoire. La version de Charles est la suivante :



Charles entre dans mon bureau et me décrit la scène : « Je rentre chez moi après une journée de travail extrêmement stressante et j'ai vraiment envie d'y trouver un environnement paisible. Je dis à Martine que j'aimerais bien avoir une petite demi-heure pour décompresser avant de l'aider à s'occuper des enfants. Elle se met aussitôt en colère contre moi, se plaint de sa journée et de tout ce qu'elle a eu à faire. J'arrive à peine que je l'entends se plaindre, c'est le bazar dans la maison – il y a des jouets partout, la télé qui fait un boucan terrible, les enfants déchaînés et livrés à eux-mêmes... et personne ne me dit bonjour. »

Martine tient à peine en place sur sa chaise en écoutant Charles m'exposer la situation et tenter de me prouver qu'il a raison dans l'histoire.

La version de Martine est la suivante :



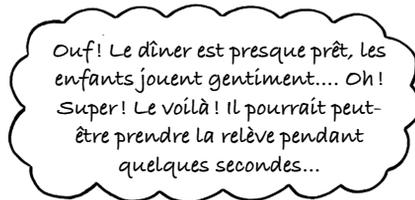
Elle me dit : « Lorsque nous avons décidé de fonder une famille, nous avons convenu que c'était mieux pour moi de quitter mon travail à plein temps et de travailler comme consultante à la maison pour pouvoir m'occuper des enfants. Je me donne beaucoup de mal pour tout mener de front. Je suis derrière les enfants toute la

journée et, quoi qu'on en dise, c'est plus fatigant et plus stressant que de rester assis dans un bureau. En rentrant, Charles n'a qu'à mettre les pieds sous la table! Je n'ai pas ce privilège. Alors c'est juste insupportable pour moi de l'entendre dire qu'il a besoin de calme et que l'ambiance est électrique quand il rentre le soir. Comment peut-il être aussi aveugle?! Les enfants ont fait leurs devoirs, j'ai donné le bain au petit dernier, notre fils travaille sa musique, j'ai fait les courses et cuisiné, et je n'ai même pas eu une seconde à moi de la journée pour passer un appel professionnel! »

Charles lève les bras au ciel : « Ce n'est pas vrai ce que tu dis ! »

Le couple continue de se disputer, chacun voulant prendre l'avantage sur l'autre.

Où est la vérité? Quand Charles rentre du travail, est-ce vraiment le bazar à la maison ou Martine a-t-elle fait de gros efforts pour préparer le dîner et veiller à ce que tout le monde passe une soirée agréable en famille? Il est clair que Charles et Martine voient chacun les choses à travers le prisme de leur propre expérience. Mais quand ils échangent sur leur vision de la situation, l'écart entre les deux



« vérités » est énorme et le conflit éclate, chacun voulant à tout prix prouver que sa vision est la bonne.

Chacun rassemble des arguments pour défendre son point de vue. Chacun affirme qu'il a raison et que c'est l'autre qui a tort.



La dispute continue, chacun s'acharnant à vouloir montrer à l'autre qu'il a tort et redoublant d'efforts pour remporter la bataille. Et plus ils veulent chacun se prouver qu'ils ont raison, plus le conflit s'aggrave. Le problème avec tous les conflits du « qui a raison, qui a tort », c'est qu'ils ne se résolvent jamais. Dégageons maintenant les caractéristiques essentielles du conflit pour vouloir avoir raison :

1. Les conflits du « qui a raison, qui a tort » s'enlisent. Plus vous insistez pour prouver à l'autre que vous avez raison, plus l'autre vous dit que vous avez tort, et vice-versa. Du coup, rien ne bouge, la situation est bloquée et, pire, le conflit s'aggrave.



2. Les arguments convaincants ne convainquent pas. Aucun des deux partenaires n'est capable de convaincre l'autre du bien-fondé de sa position. Il y aurait deux issues possibles dans ce type de conflit, mais elles sont rarement atteintes :

Issue n° 1 : Je réussis à convaincre mon/ma partenaire que j'ai raison et il/elle se rend compte qu'il/elle a tort, ce qui l'amène à abandonner sa position. Mais il y a peu de chance que les choses se passent ainsi, mon/ma partenaire n'étant pas du style à virer de bord brusquement et à accepter d'avoir eu tort sur toute la ligne, surtout au beau milieu d'une dispute.



Issue n° 2 : Mon/ma partenaire réussit à me convaincre que j'ai tort et qu'il/elle a raison, ce qui m'amène à abandonner ma position. Mais cela ne peut pas arriver parce qu'il est hors de question que je cède alors que je sais que j'ai raison.



Dans l'exemple de Charles et Martine, Charles espère que Martine va cesser de penser que tout est en ordre quand il rentre et se rallier à son point de vue à lui, à savoir que la maison est un vrai capharnaüm. Martine, de son côté, espère que Charles va s'apercevoir qu'elle a raison, qu'elle fait le maximum pour que tout soit prêt quand il rentre et qu'il va reconnaître qu'il a eu tort de voir un problème là où il n'y en avait pas.

Ces deux issues possibles sont improbables parce qu'elles impliquent un gagnant et un perdant, et que personne ne veut être le perdant. Dans le conflit du « qui a tort, qui a raison », chacun s'acharne à vouloir convaincre l'autre, mais comme aucun des deux n'est prêt à se laisser convaincre, le conflit est interminable. S'il prend fin, c'est parce que l'un des deux finit par en avoir marre, par être épuisé de batailler et par capituler, ou par dire à l'autre : « Reconnaissons simplement que nous sommes en désaccord » pour tenter de mettre fin à la dispute sans gagnant ni perdant. Mais en vérité, ça ne règle rien.

Les conflits pour vouloir avoir raison qui portent sur des questions spécifiques et démontrables (par exemple, la dernière fois que nous avons rendu visite à ta mère) peuvent monter en puissance, mais on finit toujours par trouver un fait objectif qui empêche le match nul de s'éterniser et fait cesser la bataille avec, au bout du compte, un gagnant et un perdant. Ce qui n'est pas le cas du différend entre Charles et Martine. Il s'agit tout bonnement de la même scène, mais considérée de deux points de vue différents, à travers le filtre de deux êtres distincts, avec leurs idées, leurs émotions, leurs sentiments et leur vécu. Ici, le conflit va bien au-delà de l'état de la maison quand Charles rentre de son travail et « s'accorder sur l'existence d'un désaccord » ne peut pas faire avancer les choses. Il existe un enjeu bien plus important entre les deux partenaires qui explique pourquoi chacun campe solidement sur ses positions et refuse de céder. Découvrir ce qui se joue vraiment dans ce conflit est le premier pas vers sa résolution.

COMMENT STOPPER CE CONFLIT ? EN SACHANT POURQUOI VOUS VOULEZ AVOIR RAISON ET EN DISTINGUANT L'IMPACT DE L'INTENTION

Charles et Martine ne pourront résoudre leur conflit que s'ils comprennent pourquoi ils déploient autant d'efforts pour se prouver l'un à l'autre qu'ils ont raison. Lorsque Charles rentre chez lui après une longue journée de travail, il a profondément besoin de trouver repos et réconfort. Si en franchissant le seuil de la porte, il ne trouve pas ce qu'il espérait, il est frustré et veut que la situation change. Alors il essaie de décrire à Martine ce qu'il ressent : bazar, chaos. Il voudrait qu'elle comprenne combien il aurait besoin de sentir une atmosphère différente.



Lorsque Martine semble refuser de reconnaître le « bazar » que lui ressent si fortement, il pousse le bouchon un peu plus loin en énumérant tout ce qui n'est pas en ordre. Il n'en est peut-être pas totalement conscient, mais c'est son besoin de calme et de repos qui le motive à vouloir avoir raison ; c'est sa tranquillité d'esprit qui est en jeu.

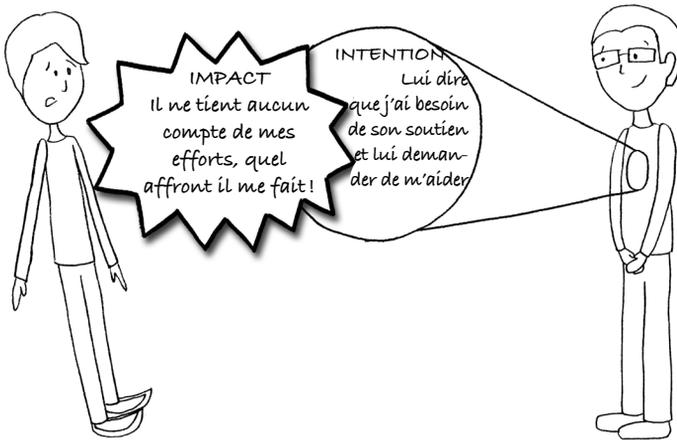


Martine entend les critiques de Charles sur l'état de la maison et ne peut pas croire qu'il ne voit pas ce qui est évident pour elle, à savoir que la maison est en ordre après tous les efforts qu'elle a déployés, jonglant tant bien que mal entre les enfants, les courses, les repas, etc. Pour elle, elle a passé sa journée à essayer de mettre les choses en ordre ! Et elle est scandalisée

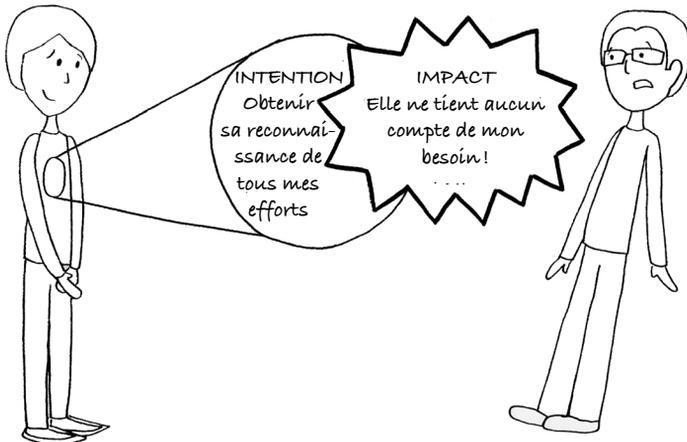
que Charles ne reconnaisse pas tout le travail qu'elle a accompli et ne remarque que ce qui n'est pas parfait. En lui décrivant tout ce qui va bien dans la maison, elle essaie de lui montrer ce qu'il semble ignorer, à savoir qu'elle n'a pas chômé.

Voyant que Charles semble refuser de reconnaître ses efforts, elle pousse le bouchon plus loin. Sur le moment, elle ne sait pas exactement pourquoi il est si important pour elle de prouver à son partenaire qu'il a tort, mais si elle regarde au fond d'elle-même, elle verra qu'elle est motivée par son désir de reconnaissance.

Autrement dit, quand Charles affirme qu'il veut du calme à la maison, son intention est d'exprimer son désir d'être soulagé de son stress et de demander à Martine d'y contribuer. Son intention est bonne, mais son impact négatif – Martine reçoit cela comme une critique.



Martine réagit avec l'intention de demander à Charles de remarquer au moins tous les efforts qu'elle fait pour tenir la maison au quotidien. Son intention est bonne, mais son impact négatif – Charles reçoit cela comme un déni de sa réalité à lui et du besoin qu'il vient d'exprimer. Finalement, elle se sent critiquée et lui ne se sent pas entendu.

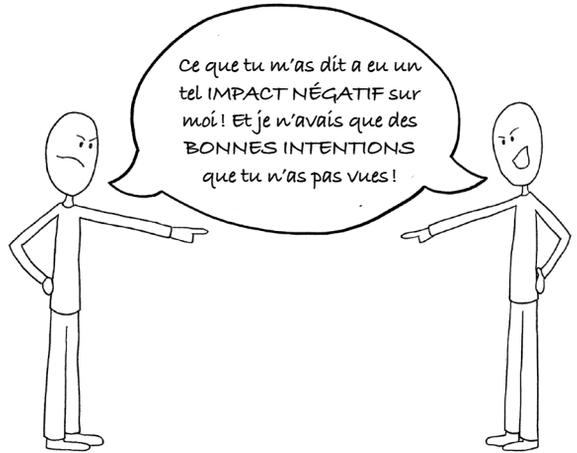


Si vous prenez un peu de hauteur sur ce conflit, vous percevez le terrible malentendu des deux côtés. Alors comment résoudre le conflit ? La première chose est d'adopter un autre point de vue sur ce que dit ou fait votre partenaire et de voir que l'impact est différent de l'intention.

IMPACT ≠ INTENTION

Distinguer l'intention de l'impact permet à Charles et à Martine de reconnaître que des impacts négatifs *involontaires* sont la cause du problème. Tous les deux ont de bonnes intentions, des intentions qui peuvent se justifier, mais ils ne doivent pas oublier qu'ils sont responsables de l'impact négatif de leurs paroles.

Dans ce type de conflit, chaque partenaire a tendance à évoquer facilement sa propre bonne intention et l'impact négatif de l'autre. Et ils ont tous les deux « raison » – ils ont bel et bien de bonnes intentions et les paroles de l'autre ont bel et bien un impact négatif.



Faire le contraire est beaucoup plus difficile mais sacrément plus utile ! Si vous voulez stopper le conflit, focalisez-vous sur votre propre impact négatif et reconnaissez la bonne intention de votre partenaire.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Tu ne m'écoutes jamais !
Michelle Brody



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S